

Revista Brasileira de Nutrição Esportiva

ISSN 1981-9927 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

www.ibpex.com.br / www.rbne.com.br

ALIMENTAÇÃO DE DANÇARINOS DO BALLET VERSUS ATIVIDADE FÍSICA

Luciene de Cássia Gomes da Silva¹

Danielle Cristine Mendes Lacerda¹

Laís Lisboa Carneiro¹

Kátia Pina Sepúlveda Hott¹

RESUMO

O objetivo da pesquisa foi avaliar a qualidade da alimentação e analisar a gordura corporal de bailarinos, em relação às suas necessidades diárias para manutenção da saúde e desempenho físico. A amostra foi composta por 35 dançarinos de ambos os sexos com idade entre 16 a 30 anos em uma escola de dança privada de Montes Claros-MG. Para análise da composição corporal, foram aferidas as quatro pregas cutâneas (bicipital, tricipital, subescapular e supra ilíaca) através de um adipômetro da marca Cescorf, com sensibilidade de milímetros, e para avaliar a alimentação dos dançarinos foi aplicado questionários de frequência alimentar com 15 questões fechadas, sendo respeitados todos os preceitos éticos para a pesquisa em humanos. Nota-se 57% dos dançarinos tem uma alimentação regular e 43% tem uma alimentação inadequada. Os adolescentes, 17% apresentaram gordura corporal ótima e 17% muito alta e 33% moderadamente alta e 33% alta. Com relação aos dançarinos adultos, foram verificados 45% dos bailarinos encontrava-se com gordura corporal alta, moderadamente alta e muito alta, e 55% apresentaram valores considerados bons para excelente. A partir dos resultados obtidos, conclui-se que é necessária uma intervenção nutricional com esses dançarinos de ballet, esclarecendo sobre qual o tipo de alimento que ajuda a melhorar sua execução quando está se exercitando.

Palavras-chave: Alimentação. Exercício. Autoimagem.

ABSTRACT

Food of ballet dancers versus physical activity

The objective of the research was to evaluate the quality of the food and analyze the body fat of dancers, in relation to their daily needs to maintain health and physical performance. The sample was composed of 35 dancers of both sexes aged 16 to 30 years in a private school of Dance of Montes Claros-MG. For analysis of body composition, were measured four skinfolds (triceps, biceps, subscapular and above iliac crest) through an Adipometer cescorf brand, with a sensitivity of millimeters, and to evaluate the supply of dancers were applied to a food frequency questionnaire with 15 closed questions, being respected all ethical precepts for research in humans. Note if 57% of the dancers has a regular supply and 43% have an inadequate diet. The adolescents, 17% body fat were great and 17% very high and 33% moderately high and 33% high. With respect to the dancers adults, were checked 45% of the dancers was with high body fat, moderately high and very high, and 55% presented values considered good to excellent. From the results obtained, it can be concluded that there is a need for nutritional intervention with these ballet dancers, clarifying about what kind of food that helps to improve its implementation when it is exercising.

Key words: Feeding. Exercise. Self concept.

1-Faculdade de Saúde Ibituruna (FASI), Montes Claros-MG, Brasil.

E-mails dos autores:
lugomesnutricionista@outlook.com
danielle88mau@gmail.com
laislisboac@gmail.com
katia.sepulveda@yahoo.com.br

INTRODUÇÃO

Atividades como do ballet exigem muito vigor e esforço físico dos bailarinos. Portanto, o desenvolvimento das técnicas da dança anseia pela necessidade do praticante do ballet em ter leveza e agilidade, para que haja domínio do corpo, músculos e movimentos (Santos e Amorim, 2014).

Nesse cenário, a alimentação realizada antes do treino exerce papel primordial para o desenvolvimento da atividade, a fim de se alcançar os resultados desejados. A não realização deste consumo prévio de nutrientes torna o desportista mais suscetível a quadros de hipoglicemia no momento da atividade, podendo causar quedas no rendimento (Uyeda e Toledo, 2015).

Ainda existem atletas que evitam ingerir alimentos ricos em carboidratos mesmo sendo eles os principais substratos energéticos para as atividades em geral (Fortes e colaboradores, 2014).

O carboidrato sendo uma das principais fontes de energia para o corpo, também atua quando o nível do glicogênio é reduzido devido à prática de atividades ou exercícios prolongados. É fundamental a reparação e seu nível, para possibilitar melhor desempenho no rendimento físico e através da suplementação efetuar a reposição necessária, com maior ênfase em atividades intensas e de longa duração (Ferreira e colaboradores, 2016).

Os alimentos fontes de energia, como pães, massas, arroz de preferência integrais, milho, trigo, tubérculos como mandioca as batatas, são alimentos ricos em carboidratos e devem fazer parte das refeições (PNAN, 2013).

A ingestão alimentar após o treino tem como função principal restabelecer os índices de glicose da reserva hepática e muscular e maximizar a recuperação muscular, que pode ser obtida através do consumo de proteínas e de carboidratos com elevado nível glicêmico, devendo ser feito logo após a prática (Moraes e colaboradores, 2014).

A reposição hídrica se torna cada vez mais necessária para as funções importantes como controle de funções fisiológicas, regulação da circulação sanguínea, do volume plasmático e da temperatura corporal, buscando assim, minimizar os possíveis riscos da desidratação que podem comprometer a saúde dos praticantes, por isso é necessário à

ingestão de líquidos na prática de atividades (Barroso e colaboradores, 2014).

O consumo de uma alimentação incorreta pode acarretar vários malefícios à saúde. Um deles é a distorção da própria imagem corporal, que pode ocorrer na sociedade em geral quanto em indivíduos portadores de transtornos, como bulimia e anorexia. Nos dias atuais a busca pela beleza se tornou uma obsessão, a aparência perfeita é uma tentativa de melhorar a autoimagem, passando a representar a personalidade e caráter das pessoas (Bracht, 2013).

Este trabalho tem como objetivo avaliar a qualidade da alimentação e analisar a gordura corporal de bailarinos de uma escola de dança privada da cidade de Montes Claros-MG, em relação as suas necessidades diárias para manutenção da saúde e desempenho físico.

MATÉRIAS E MÉTODOS

Esta pesquisa foi conduzida dentro das normas do Conselho Nacional de Saúde, da resolução 466/12, e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Associação Educativa do Brasil com o parecer número 2.183.832.

Trata-se de um estudo transversa, qualitativa e quantitativa. A pesquisa foi realizada em uma escola de dança privada na cidade de Montes Claros-MG. A amostra foi composta por 35 dançarinos de ambos os sexos, com idade entre 16 a 30 anos, na qual todos os bailarinos que se propôs a participar da pesquisa assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), participaram da pesquisa ao final de suas aulas no próprio estabelecimento. Aos menores de 18 anos levaram o termo assinado pelos pais/responsáveis para a participação da pesquisa, sob a supervisão da professora de ballet, sendo respeitados todos os preceitos éticos para a pesquisa em humanos.

Para análise da composição corporal, foram aferidas as quatro pregas cutâneas (bicipital, tricipital, subescapular e supra ilíaca) através de um adipômetro da marca Cescorf, com sensibilidade de milímetros. Para o cálculo do percentual de gordura nos adolescentes utilizou-se apenas a soma de duas pregas cutâneas (tricipital e subescapular) de acordo com recomendações de Araujo e colaboradores (2015). Em adultos, as quatro pregas cutâneas (bicipital, tricipital,

subescapular e supra ilíaca) sendo usada a classificação de Junior e Muller (2013).

Com o avaliado em pé, ereto, foi avaliado a dobra cutânea tricipital, sendo aferida no ponto médio entre o acrômio e o olecrânio, situado atrás do braço esquerdo e a subescapular foi realizada no ângulo abaixo da escápula, em diagonal (Fontes e colaboradores, 2016).

A medida da dobra cutânea bicipital foi feita na parte superior do braço, no ponto médio da circunferência, enquanto a tricipital, em sua porção superior, no ponto mediano a partir do pinçamento da prega cutânea e seu desprendimento do tecido muscular, observou-se posição de braços anatómicos relaxados.

A dobra cutânea subescapular por sua vez, foi avaliada, abaixo do ângulo inferior da escápula, seguindo orientação dos arcos costais. Por fim a dobra cutânea supra ilíaca, colocado a pinça entre a distância do arco costal e a crista ilíaca, sobre a linha axilar média, também da mesma forma que (Araújo e colaboradores, 2015).

E para avaliar a alimentação dos dançarinos foi aplicado um questionário que consiste em um instrumento estruturado com 15 questões de múltiplas escolhas, baseado no Eating Attitudes Test (EAT-26) (Bighetti, 2003).

O questionário continha perguntas cujas respostas contemplam a qualidade dos

hábitos alimentares dos dançarinos e as repercussões desses sobre a prática de dança e estética corporal.

A coleta de dados foi feita em dias úteis, de segunda a sexta, durante duas semanas seguintes, com os bailarinos que tinham uma rotina de treino diário de no mínimo 60 minutos, assim, atingindo amostragem da pesquisa.

As análises e a tabulação dos dados foram por meio não estatístico, utilizando-se a tabulação de dados em planilhas e processados no programa Microsoft Office Excel 2010, exposto em forma de gráficos, com percentual de cada variável.

RESULTADOS

A figura 1 apresenta a qualidade da alimentação dos dançarinos de ballet. Percebe-se, que 57% dos dançarinos têm uma alimentação regular, fazem a ingestão de alimentos que contém proteínas (carne, ovo, peixes, leite e derivados), carboidratos antes do treino e pós-treino, como (batata, mandioca, pão, arroz), mas também consomem muitos alimentos industrializados (salgadinhos e refrigerantes) principalmente os adolescentes. E 43% dos dançarinos tem uma alimentação ruim, fazendo a ingestão de alimentos industrializado rico em carboidratos simples, gordura saturada e sódio.

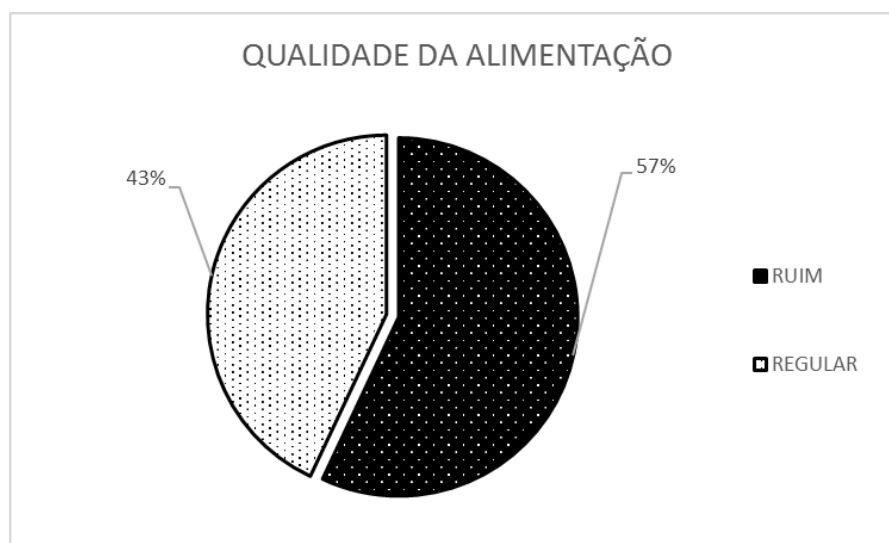


Figura 1 - Qualidade da alimentação dos dançarinos de ballet da cidade de Montes Claros-MG.

A Tabela 1 apresenta a classificação utilizado para avaliação do percentual de

gordura em adolescentes. Utilizou-se a equação proposta por Minatto e colaboradores

(2016), sendo apenas a soma de duas pregas cutâneas (tricipital e subescapular). Se o resultado da soma ficasse menor que 35 mm a fórmula usada era: $\%G = 1,33 (TR+SE) - 0,013 (TR+SE)^2 - 2,5$ se estivesse maior que 35 mm utilizaria a fórmula: $\%G = 0,546 (TR+SE) + 9,7$, sendo a mesma fórmula utilizada por Zawadzki e colaboradores (2014).

A figura 2 apresenta análise das pregas cutâneas (tricipital e subescapular) dos dançarinos adolescentes, para verificar a gordura corporal, constatando que 83% adolescentes há um índice considerado de gordura corporal, sendo 33% elevado índice de gordura corporal, 17% muito alta, 33%

moderadamente alta e apenas 17% apresentaram gordura corporal ótima.

Tabela 1 - Interpretação do percentual de gordura corporal para adolescentes.

Classificação	Meninos	Meninas
Muito baixo	<5	<12
Baixo	5-10	12-15
Ótimo	11-20	16-25
Moderadamente alto	21-25	26-30
Alto	26-31	31-36
Muito alto	>31	>36

Fonte: Araujo e colaboradores (2015).

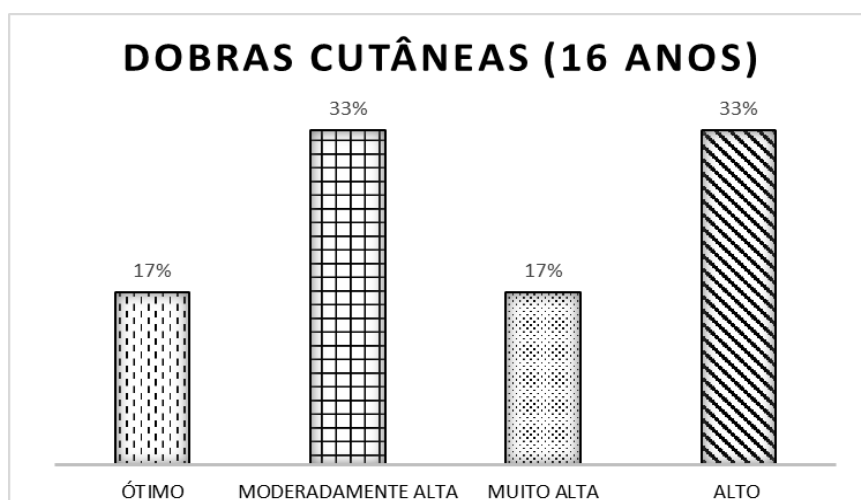


Figura 2 - Análise dos resultados obtidos da gordura corporal dos dançarinos adolescentes da cidade de Montes Claros-MG.

Tabela 2 - Percentual de gordura corporal de acordo com a soma das 4 dobras cutâneas (bíceps, tríceps, subescapular, supra ilíaca) de homens e mulheres de diferentes idades.

Somatório (mm)	Homens (idade em anos)				Mulheres (idade em anos)			
	17-29	30-39	40-49	50+	16-29	30-39	40-49	50+
15	4,8	-	-	-	10,5	-	-	-
20	8,1	12,2	12,2	12,6	14,1	17,0	19,8	21,4
25	10,5	14,2	15,0	15,6	16,8	19,4	22,2	24,0
30	12,9	16,2	17,7	18,6	19,5	21,8	24,5	26,6
35	14,7	17,7	19,6	20,8	21,5	23,7	26,4	28,5
40	16,4	19,2	21,4	22,9	23,4	25,5	28,2	30,3
45	17,7	20,4	23,0	24,7	25,0	26,9	29,6	31,9
50	19,0	21,5	24,6	26,5	26,5	28,2	31,0	33,4
55	20,1	22,5	25,9	27,9	27,8	29,4	32,1	34,6
60	21,2	23,5	27,1	29,2	29,1	30,6	33,2	35,7
65	22,2	24,3	28,2	30,4	30,2	31,6	34,1	36,7
70	23,1	25,1	29,3	31,6	31,2	32,5	35,0	37,7
75	24,0	25,9	30,3	32,7	32,2	33,4	35,9	38,7
80	24,8	26,6	31,2	33,8	33,1	34,3	36,7	39,6
85	25,5	27,2	32,1	34,8	34,0	35,1	37,5	40,4
90	26,2	27,8	33,0	35,8	35,6	35,8	38,3	41,2
95	26,9	28,4	33,7	36,6	36,4	36,5	39,0	41,9
100	27,6	29,0	34,4	37,4	37,1	37,2	39,7	42,6

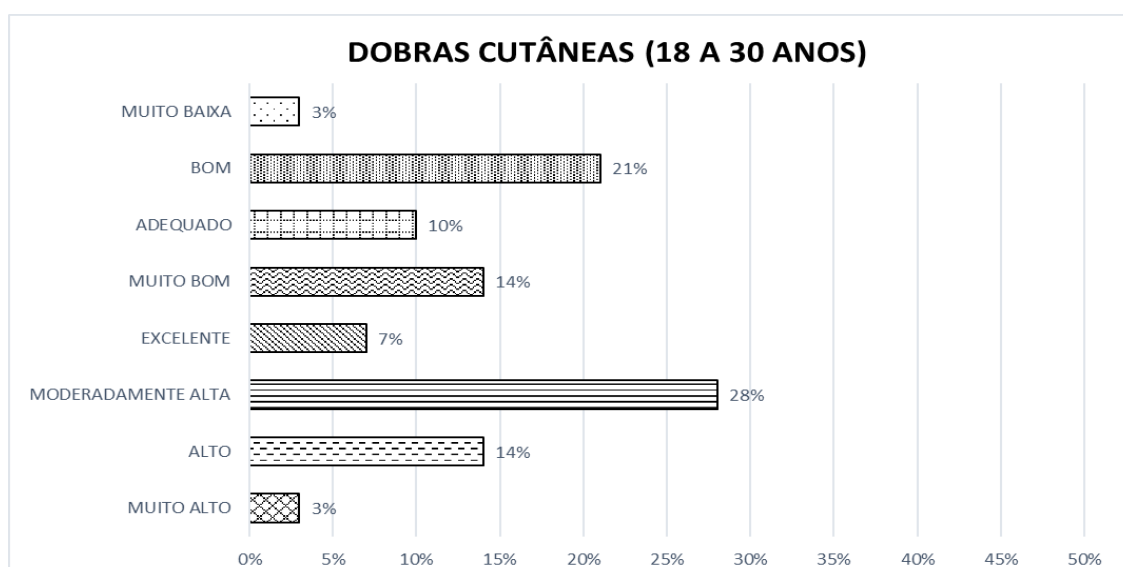
105	28,2	29,6	35,1	38,2	37,8	37,9	40,4	43,3
110	28,8	30,1	35,8	39,0	38,4	38,6	41,0	43,9
115	29,4	30,6	36,4	39,7	39,0	39,1	41,5	44,5
120	30,0	31,1	37,0	40,4	39,6	39,6	42,0	45,1
125	30,5	31,5	37,6	41,1	40,2	40,1	42,5	45,7
130	31,0	31,9	38,2	41,8	40,8	40,6	43,0	46,2
135	31,5	32,3	38,7	42,4	41,3	41,1	43,5	46,7
140	32,0	32,7	39,2	43,0	41,8	41,6	44,0	47,2
145	32,5	33,1	39,7	43,6	42,3	42,1	44,5	47,7
150	32,9	33,5	40,2	44,1	42,8	42,6	45,0	48,2
155	33,3	33,9	40,7	44,6	43,3	43,1	45,4	48,7
160	33,7	34,3	41,2	45,1	43,7	43,6	45,8	49,2
165	34,1	34,6	41,6	45,6	44,1	44,0	46,2	49,6
170	34,5	34,8	42,0	46,1	-	44,4	46,6	50,0
175	34,9	-	-	-	-	44,8	47,0	50,4
180	35,3	-	-	-	-	45,2	47,4	50,8
185	35,6	-	-	-	-	45,6	47,8	51,2
190	35,9	-	-	-	-	45,9	48,2	51,6
195	-	-	-	-	-	46,2	48,5	52,0
200	-	-	-	-	-	46,5	48,8	52,4
205	-	-	-	-	-	-	49,1	52,7
210	-	-	-	-	-	-	49,4	53,0

Fonte: Rezende e colaboradores (2006).

Tabela 3 - Classificação de percentual de gordura, sexo masculino.

Classificação	Idade				
	18 a 25	26 a 35	36 a 45	46 a 55	56 a 66
Muito baixo	<4	<8	<10	<12	<13
Excelente	4 a 6	8 a 11	10 a 14	12 a 16	13 a 18
Muito bom	7 a 10	12 a 15	15 a 18	17 a 20	19 a 21
Bom	11 a 13	16 a 18	19 a 21	21 a 23	22 a 23
Adequado	14 a 16	19 a 20	22 a 23	24 a 25	24 a 25
Moderadamente alto	17 a 20	21 a 24	24 a 25	26 a 27	26 a 27
Alto	21 a 24	25 a 27	26 a 29	28 a 30	28 a 30
Muito alto	>24	>27	>29	>30	>30

Fonte: Junior e Muller (2013).

**Figura 3 - Análise dos resultados obtidos da gordura corporal dos dançarinos adultos da cidade de Montes Claros-MG.**

Os dançarinos adultos com idade entre 18 a 30 anos foram utilizadas a soma das quatro pregas cutâneas (bicipital, tricipital, subescapular, supra ilíaca), o resultado foi analisado de acordo com a Tabela 2. Já a classificação utilizou-se os parâmetros dispostos na Tabela 3.

Com relação aos dançarinos adultos jovens, foram verificados 45% dos bailarinos encontrava-se com gordura corporal alta, moderadamente alta e muito alta, e 55% apresentaram valores considerados bons para excelente como expostos na Figura 3.

DISCUSSÃO

Na análise da qualidade da alimentação (Figura 1), os dançarinos de ballet têm uma alimentação inadequada, consomem alimentos de alto valor calórico, pois os alimentos ricos em carboidratos simples, gorduras e sódio trazem vários malefícios a saúde mesmo praticando exercício físico regular.

É possível observar que os bailarinos não têm uma alimentação adequada por falta de conhecimento sobre a importância da alimentação adequada para esse tipo de exercício físico (Paulo e colaboradores, 2015).

Em relação a gordura corporal dos adolescentes (Figura 2), observa-se que o grupo estudado teve o índice muito elevado de gordura corporal similar aos estudos de Queiroz e colaboradores (2017). Na adolescência ocorrem várias alterações corporais com isso há mudança no peso, na estatura e principalmente a evolução sexual. A evolução sexual é um processo onde acontece um aumento na taxa hormonal, acúmulo de gordura no tecido e de massa muscular, principalmente na região tricipital e subescapular (Ponte e colaboradores, 2017).

Portanto, os adolescentes têm dificuldades em relação a alimentação, pois a praticidade e a facilidade dos alimentos industrializados estimulam o consumo destes alimentos. No estudo de Santiago e Santos (2015) obteve resultados similar, pois os adolescentes tinham hábito de consumir diariamente alimentos processados e ultraprocessados.

Os dançarinos adultos procuram consumir alimentos fonte de carboidratos complexos antes e pós-treino para manter a necessidade energética exigida durante o treino. Mas, fazem restrições alimentares sem acompanhamento de um profissional

capacitado observado através do questionário aplicado, isso se dá por uma busca pelo corpo magro para a prática do ballet. Em ambos os sexos teve os mesmos comportamentos alimentares inadequados (Assal e Fernandes, 2014).

A ingestão inadequada de alimentos, não proporcionam o estímulo suficiente para um bom desempenho físico exigido pelo ballet. Para Fortes e colaboradores (2015), é desencadeado pelas exigências impostas do ballet clássico, que exige um corpo esquelético, magro para manter a performance. Os resultados obtidos da gordura corporal dos dançarinos adultos (Figura 3) demonstram baixo percentual de gordura corporal, em relação a qualidade alimentar há uma certa dificuldade ter uma alimentação balanceada (Moura e colaboradores, 2015).

Há uma preocupação em relação a qualidade e quantidade alimentar dos dançarinos de ballet, pois revelam insatisfeitos com a estética corporal. Essas buscas de um corpo perfeito podem acabar prejudicando a saúde, levando a subdesnutrição, a falta de nutrientes e vitaminas que supre suas necessidades, podendo acarretar dificuldades e problemas de saúde como, desnutrição, anorexia e bulimia.

Reis e colaboradores (2013) descrevem que isso acontece pela exigência de um padrão estético que o ballet impõe, havendo assim uma busca incansável para equilibrar preparo físico, força, leveza e expressões dramáticas, necessários a um espetáculo.

CONCLUSÃO

O presente estudo revelou um público com baixa instrução sobre alimentação adequada, que busca alternativas, como, restrição alimentar sem acompanhamento de um profissional capacitado. Apresentou um alto consumo de alimentos com baixo teor de nutrientes, levando a resultados elevados de gordura corporal principalmente em adolescentes.

Conclui-se que é necessário acompanhamento nutricional diariamente, esclarecendo sobre a importância de uma alimentação adequada e sobre os alimentos que auxilia para manter a performance durante o treino e apresentação.

REFERÊNCIAS

- 1-Araujo, P.P.; Alborno, S.E.; Moura, H.C.M.; Santos, S.S.; Silva, R.C.; Alvarenga, M.L. Perfil da composição corporal de adolescentes praticantes de basquetebol de cadeira de rodas. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 9. Num. 53. p.498-505. 2015. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/580>>
- 2-Assal, S.E.; Fernandes, D.C. Imagem corporal e comportamento de risco para transtornos alimentares em praticantes de exercícios e atletas: Evidências Científicas. *Goiânia*. Vol. 41. p.31-41. 2014.
- 3-Barroso, S.S.; Almeida, B.M.; Gonzaga, W.S.; Lima, R.L.C.P.; Camerino, S.R.A.S.; Prado, E.S. Efeitos da imersão na água sobre os marcadores simples de estado de hidratação durante uma aula de hidroginástica. *Revista brasileira Ci. e Mov.* p.5-12. 2014.
- 4-Bighetti, F. Tradução e validação do Eating Attitudes Test (EAT-26) em adolescentes do sexo feminino na cidade de Ribeirão Preto-SP. Diss. Universidade de São Paulo. 2003.
- 5-Bracht, C.M. Percepção da autoimagem corporal, estado nutricional e prática de atividade física de universitários do Rio Grande do Sul. *O Mundo da Saúde*. São Paulo. 2013.
- 6-Ferreira, A.B.; Lima, V.A.; Souza, W.C.; Mascarenhas, L.P.G.; Leite, N. Quais os suplementos alimentares mais utilizados. *Cinergis*. p.85-90. 2016.
- 7-Fontes, V.S.; Silva, F.A.; Oliveira, R.M.S.; Mendes, L.L.; Cândido, P.C. Comparação entre o índice de massa corporal tradicional e o índice de massa corporal ajustado em adolescentes e sua associação com fatores relacionados ao risco cardiovascular. *Revista Médica de Minas Gerais*. 2016.
- 8-Fortes, L.S.; Almeida, S.S.; Ferreira, M.E.C. Insatisfação corporal e comportamento alimentar inadequado em jovens futebolistas. *Avaliação Psicológica*. Vol. 14. Num. 2. p.179-187. 2015.
- 9-Fortes, L.S.; Almeida, S.S.; Ferreira, M.E.C. A internalização do ideal de magreza afeta os comportamentos alimentares inadequados em atletas do sexo feminino da ginástica artística?. *Revista Educação Física/UEM*. Vol. 25. p.181-191. 2014.
- 10-Junior, V.P.K.; Muller, T. Estilo de vida e as alterações da flexibilidade e resistência muscular localizada na fase adulta. *Revista das Faculdades Integradas Claretianas*. Num. 6. 2013.
- 11-Minatto, G.; Sousa, T.F.; Carvalho, W.R.G.; Ribeiro, R.R.; Santos, K.D.; Petroski, E.L. Relação entre aptidão cardiorrespiratória e adiposidade corporal em meninas. *Revista Paulista de Pediatria*. São Paulo. p.469-475. 2016.
- 12-Morais, A.C.L.; Silva, L.L.M.; Macêdo, E.M.C. Avaliação do consumo de carboidratos e proteínas no pós-treino em praticantes de musculação. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 8. Num. 46. p.247-253. 2014. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/455>>
- 13-Moura, U.I.S.; Mendes, L.R.; Silva, I.P.O.; Ângelo, R.C.O.; Schwingel, P.A. Consumo alimentar, perfil antropométrico e imagem corporal de bailarinos clássicos do Vale São Francisco. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 9. Num. 51. p.237-246. 2015. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/533>>
- 14-Paulo, T.R.S.; Siqueira, J.C.L.; Castellano, S.M.; Campos, L.A.S. Hábitos alimentares, composição corporal e flexibilidade de dançarinos de ambos os sexos dos bois-bumbás de Parintins, Amazonas. *Coleção Pesquisa em Educação Física*. Várzea Paulista. Vol. 14. Num. 3. p.99-106. 2015.
- 15-PNAN, Guia Alimentar. Disponível em: <<http://editora.saude.gov.br/livros/guia-alimentar-como-ter-uma-alimentacao-saudavel-1a-edicao/>> Acesso em: 21 de maio 2017.
- 16-Ponte, S.; Rocha, C.; Caldeira, S.N. Conhecimentos sobre sexualidade em adolescentes inseridos num projeto de intervenção social. *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación*. p.151-156. 2017.

17-Queiroz, L.F.; Peixoto, D.B.; Guimarães, M.M.; Pereira, Z.L.; Cabral, F.D.; Silva, R.C.D. Relação entre as dobras cutâneas tricipital e subescapular com o nível de atividade física de adolescentes escolares. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*. Vol. 11. p.145-152. 2017. Disponível em: <>

18-Reis, N.M.; Machado, Z.; Pelegrini, A.; Boing, L.; Monte, F.C.S.G.; Simas, J.P.N.; Guimarães, A.C.A. Imagem corporal, estado nutricional e sintomas de transtornos alimentares em bailarinos. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*. p.771-781. 2013.

19-Rezende, F.A.C.; Rosado, L.E.F.P.L.; Priore, S.E.; Franceschini, S.C.C. Aplicabilidade de equações na avaliação da composição corporal da população brasileira. *Revista de Nutrição*. Campinas. p.357-367. 2006.

20-Santiago, D.B.A.; Santos, D.L. Efeitos do treinamento físico com o uso da thera-band sobre variáveis físicas e antropométricas de bailarinas. *Revista do Departamento de Educação Física e Saúde e do Mestrado em Promoção da Saúde da Universidade de Santa Cruz do Sul (Unisc)*. Vol. 16. 2015.

21-Santos, J.A.; Amorim, T. Desafios nutricionais de bailarinos profissionais. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Portugal. 2014. Universidade de São Paulo. Tradução e validação do Eating Atitudes Test (EAT-26) Em adolescentes do sexo feminino na cidade de Ribeirão Preto-SP. Ribeirão Preto (2003). Disponível em: <<http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/22/22133/tde-12042004-234230/pt-br.php>>. Acesso em 28/05/2017.

22-Uyeda, M.; Toledo, L.F.S. Comportamento alimentar de atletas no pré treino de uma cidade do interior do estado de São Paulo. *Saúde em Foco*. 2015.

23-Zawadzki, P.; Heydt, F.; Zanini, D.; Laux, R.C.; Ferrari, E.P. Composição corporal de escolares praticantes de balé clássico da escola de artes de Chapecó, SC. *Unoesc & Ciência-ACBS*. Joaçaba. Vol. 5. Num. 2. p.143-150. 2014.

Recebido para publicação em 29/04/2019
Aceito em 19/06/2019